

口腔機能発達不全症とは？

乳幼児期・学童期に「食べる」「話す」「呼吸する」などの口腔機能が十分に発達していないことを「口腔機能発達不全症」と言います。次のような特徴があれば早めに対処することが必要です。

チェックしてみよう！

1つでも当てはまるものがあたら要注意

食べる

- 硬いものが苦手
- 食べこぼす
- 食べるのが遅い
- あまり噛まずに丸飲みする
- 水・お茶と一緒にのみ込む



話す

- サ行・タ行・カ行・ラ行の発音が苦手

呼吸する

- 口呼吸
- くちびるがいつも開いている
- いびきをかく



子どもも大人も家でできるお口の体操

あいうべ体操でお口のまわりを鍛えよう！ (福岡市 今井一彰先生考案)

1日30回、繰り返してみよう

くち おお
口を大きく
ひら
開いて

あー

くち よこ
口を横に
おお
大きく開いて

いー

くち まえ
口を前に
つよ
強く出して

うー

した した
舌を下に
の
できるだけ伸ばして

べー

くちびるの筋肉を鍛えます

舌の筋肉を鍛えます

お口の元気度チェック

くちびると舌の動きを測ってみよう

それぞれ5秒間で何回言えるか数えてみよう

パ くちびるの動き
がわかる。

舌

食べ物をとりこむ役割
があります。動きが悪い
と、食べこぼしたり、うまく
吸えなくなったりします。

タ 舌の先の動き
がわかる。

舌

食べ物を口の奥に運ぶ
役割があります。動きが悪い
と、食べ物を押しつぶす
ことができなくなります。

カ 舌の付け根の動き
がわかる。

舌

食べ物を食道に送り込む
役割があります。動きが悪い
と、呑み込みが悪くなり、
ものがつかえたりします。

成人では5秒間で30回以下だった場合、注意が必要です。

(オーラルフレイルの可能性がります。)